

FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR
ANO LETIVO DE 2021-2022

CURSO DE MESTRADO EM FISIOTERAPIA

Unidade curricular:

Avaliação e desenvolvimento da força e do condicionamento físico

Curricular Unit:

Assessment of strength training and conditioning

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 carateres);

1. Ser capaz de avaliar e desenvolver a condição física do atleta em recuperação, incluindo selecionar e administrar os principais testes de avaliação bem como conhecer os valores normativos.
2. Ser capaz de transferir conhecimentos da avaliação da aptidão física para condições especiais

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

1. Be able to discuss testing and evaluation, including the principles of test selection and administration as well as the scoring and interpretation of results.
2. Be able to transfer knowledge of the assessment strategies to special medical conditions

Conteúdos programáticos (1000 carateres):

- a) Estrutura e Função dos Sistemas Muscular, Neuromuscular, Cardiovascular e Respiratório
- b) Bioenergética do Exercício e do Treino
- c) Respostas endócrinas ao exercício de endurance
- d) Adaptações aos programas de treino anaeróbico
- e) Adaptações aos programas de treino de resistência aeróbica
- f) Diferenças da condição física relacionadas com a idade e sexo e suas implicações para o exercício de resistência
- g) Psicologia na preparação e na performance do atleta
- h) Suplementos no desenvolvimento da performance
- i) Factores nutricionais na saúde e na performance
- j) Princípios na seleção da avaliação e sua administração
- k) Interpretação e níveis de performance de acordo com os testes
- l) Reabilitação e recondicionamento
- m) Estratificação do risco
- n) Antropometria

Syllabus (1000 caracteres)

- a) Structure and Function of the Muscular, Neuromuscular, Cardiovascular, and Respiratory Systems
- b) Bioenergetics of Exercise and Training
- c) Endocrine Responses to Resistance Exercise
- d) Adaptations to Anaerobic Training Programs
- e) Adaptations to Aerobic Endurance Training Programs
- f) Age- and Sex-Related Differences and Their Implications for Resistance Exercise
- g) Psychology of Athletic Preparation and Performance
- h) Performance-Enhancing Substances
- i) Nutritional Factors in Health and Performance
- j) Principles of Test Selection and Administration
- k) Administration, Scoring, and Interpretation of Selected Tests
- l) Rehabilitation and Reconditioning
- m) Facility Organization and Risk Management
- n) Anthropometry

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Birch, K., McLaren, D., & George, K. (2005). Sport and exercise physiology. (2nd ed). Garland Science/Bios Scientific Publishers.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2007). Therapeutic exercise: foundations and techniques. (5th ed). Davis Company.
- Powers, S., & Howley, E. (2006). Fisiologia do exercício – teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho. (6^a ed). Manole.